

AU TOP DE SA FORME - PREPARATION PHYSIQUE EMOTIONNELLE MENTALE DE L'ENTREPRENEUR

par STEPHANE KAMINSKY

FORMATEUR/TRICE

Préparateur physique et mental. Spécialiste des dirigeants d'entreprise et entrepreneurs. Coach diplômé d'état (Bac+5) Universitaire. Préventeur Fitness Sport Santé (IRMBS). Une approche globale forme et bien-être. Avec plus de 20 années de riches expériences professionnelles en entreprise à dominante entrepreneuriale, Stéphane intervient comme accompagnateur en entreprise auprès d'entrepreneurs, de dirigeants et managers.

OBJECTIFS, BENEFICES

Permettre aux participants d'acquérir des techniques issues de l'excellence entrepreneuriale, du sport de haut niveau, de la psychologie positive, de la nutrition, de la relaxation afin de développer leur confiance, leur niveau d'énergie, leur motivation et leur force face aux enjeux d'aujourd'hui et de demain.

CONTENU, PROGRAMME

1ère demi-journée :

Préparation physique : découverte du groupe, présentation des participants et de l'animateur, formulation des objectifs individuels, découverte de la respiration consciente et d'un programme d'étirement et d'énergisation.

2ème demi-journée :

Préparation physique : Marche pyramide, nutrition et nutrithérapie, règles de complémentation alimentaire, établir un programme d'entraînement cardiovasculaire et de renforcement musculaire, relaxation.

3ème demi-journée :

Préparation mentale et émotionnelle : tour de tables, retours d'expérience sur journée précédente, étirements et respiration consciente, loi d'attraction, paradigmes et croyances, visualisation/ rêve éveillé.

4ème demi-journée :

Préparation mentale et émotionnelle : Identification des talents personnels et individuels, formulation du positionnement, bilan de la formation pour chaque participant.

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Déballage Partage d'expériences.

Exposé Exercices pratiques.

Débriefing.

Travail en sous-groupes.

PRE-REQUIS

Aucun pré requis en terme de connaissances ou de savoir- faire, la formation s'adresse à tout entrepreneur ou dirigeant intéressé par le thème et les objectifs de la formation, qu'il soit débutant ou avancé en la matière, souhaitant développer ses connaissances et ses aptitudes en ce domaine.

